

NUTRITIP OCTUBRE / 2021

LA CALABAZA

La calabaza es un fruto (baya) de la familia de las Cucurbitáceas. También pertenecen a esta familia la sandía, el melón, el pepino o el calabacín.



Según la variedad, o el país, pueden recibir diferentes nombres (squash, butternut, zapallo, ahuyama...)

Escoge aquellas firmes, con la piel intacta y que conserven su rabo o pedúnculo. Para congelar, mejor cuando estén cocidas.

BENEFICIOS DE LA CALABAZA



FOLATOS



VITAMINA C



PROVITAMINA A



FIBRA
(MUCÍLAGOS)



POTASIO

En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



MENÚ (ENA)

Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Verduras

Cereales o féculas

Carne

Pescado o huevo

Pescado

Carne magra o huevo

Huevo

Pescado o carne magra

Fruta

Lácteos o fruta

Lácteos

Fruta





MENÚ

Mensual

OCTUBRE / 2021

PRIMARIA

- » Existen menús de celiacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	27 de septiembre		28 de septiembre		29 de septiembre		30 de septiembre		1 de octubre	Cal 863 Kcal Prot 16 Gr H.C. 45 Gr Lip 37 Gr G. 6 G
2	4 de octubre » Crema de garbanzos con verduras (ecológico) » Magro en salsa de tomate » Calabacín a la provenzal » Lechuga y apio » Yogur	Cal 771 Kcal Prot 22 Gr H.C. 30 Gr Lip 45 Gr G. 10 Gr	5 de octubre » Arroz a la milanese » Palometa al horno » Calabaza asada » Lechuga y olivas » Fruta	Cal 816 Kcal Prot 15 Gr H.C. 41 Gr Lip 43 Gr G. 9 Gr	6 de octubre » Lentejas (ecológico) con verduras » Estofado de pavo » Verdura tricolor (brócoli, zanahoria, patata) » Lechuga, tomate y maíz » Fruta	Cal 809 Kcal Prot 24 Gr H.C. 41 Gr Lip 30 Gr G. 4 Gr	7 de octubre "Jornada "flavours of the world" » Tartiflette con espinacas (gratinado de patata y espinacas con salsa de queso) » Zürcher geschnetzeltes (ragout de ternera con champiñones) » Zanahoria en rodajas	Cal 909 Kcal Prot 20 Gr H.C. 35 Gr Lip 43 Gr G. 10 Gr	8 de octubre » Espaguetis (ecológico) con verduras » Filete de abadejo al horno » Tomate asado con hierbas » Ensalada de lechuga, maíz, judía brote y zanahoria » Fruta	Cal 733 Kcal Prot 17 Gr H.C. 50 Gr Lip 30 Gr G. 4 Gr
3	11 de octubre FESTIVO		12 de octubre FESTIVO		13 de octubre » Judías verdes rehogadas con pimentón » Hamburguesa 100% ternera a la plancha » Patata asada » Tomate aliñado » Fruta	Cal 634 Kcal Prot 13 Gr H.C. 32 Gr Lip 52 Gr G. 13 Gr	14 de octubre » Alubias blancas estofadas » Atún en salsa de tomate » Pisto » Ensalada mixta » Fruta	Cal 843 Kcal Prot 22 Gr H.C. 34 Gr Lip 39 Gr G. 7 Gr	15 de octubre » Arroz con guisantes y jamón cocido » Revuelto murciano con huevo, calabacín y cebolla » Coliflor » Ensalada con pesto » Fruta	Cal 728 Kcal Prot 13 Gr H.C. 49 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr
4	18 de octubre » Lentejas (ecológico) con arroz integral » Bacalao con crema de setas » Calabacín » Ensalada de espárragos » Yogur	Cal 662 Kcal Prot 25 Gr H.C. 36 Gr Lip 35 Gr G. 9 Gr	19 de octubre » Crema de calabaza y zanahoria (ecológico) » Lomo de cerdo al horno » Ensalada de couscous con verduras » Tomate y olivas » Fruta	Cal 915 Kcal Prot 14 Gr H.C. 31 Gr Lip 53 Gr G. 15 Gr	20 de octubre » Patatas guisadas con verduras » Pechuga de pollo a la plancha » Menestra de verduras » Ensalada de pepino y menta » Fruta	Cal 609 Kcal Prot 22 Gr H.C. 40 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	21 de octubre » Fideua (ecológico) con verduritas » Filete de merluza al horno » Tomate asado con hierbas » Lechuga y remolacha » Fruta	Cal 649 Kcal Prot 16 Gr H.C. 49 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr	22 de octubre » Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, patata y zanahorias » Repollo » Ensalada de espinacas, tomate y manzana	Cal 774 Kcal Prot 16 Gr H.C. 41 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr
5	25 de octubre » Guisantes rehogados » Merluza en salsa verde » Patatas vapor » Ensalada de tomate » Yogur	Cal 504 Kcal Prot 23 Gr H.C. 34 Gr Lip 40 Gr G. 8 Gr	26 de octubre » Alubias castellanas » Revuelto campero (jamón, chorizo, patata) » Acelgas rehogadas » Lechuga y pepino » Fruta	Cal 805 Kcal Prot 19 Gr H.C. 35 Gr Lip 41 Gr G. 9 Gr	27 de octubre » Sopa de verduras » Albóndigas a la napolitana » Arroz blanco » Ensalada verde » Fruta	Cal 742 Kcal Prot 13 Gr H.C. 32 Gr Lip 53 Gr G. 14 Gr	28 de octubre » Crema de calabacín (ecológico) » Salmón en salsa » Puré de patatas » Lechuga y maíz » Fruta	Cal 624 Kcal Prot 19 Gr H.C. 35 Gr Lip 44 Gr G. 7 Gr	29 de octubre Día de Halloween » Macarrones (ecológico) con salsa de calabaza y queso » Pollo a la americana » Boniato asado » Ensalada de col	Cal 951 Kcal Prot 20 Gr H.C. 38 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mº Lombillo
Brains International School
Calle María Lombillo, 5 y 9,
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MENÚ

Mensual

OCTUBRE / 2021

SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » Existen menús de celiacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	27 de septiembre		28 de septiembre		29 de septiembre		30 de septiembre		1 de octubre	
2	4 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Crema de garbanzos con verduras (ecológico) » Magro en salsa de tomate » Cerdo al horno con puerros y zanahorias » Calabacín a la provenzal » Lechuga y apio » Yogur 	Cal Prot H.C. Lip G. 931 Kcal 26 Gr 25 Gr 46 Gr 11 Gr	5 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Arroz a la milanese » Palometa al horno » Palometa con ajitos y cebolla en salsa de tomate » Calabaza asada » Lechuga y olivas » Fruta 	Cal Prot H.C. Lip G. 1.003 Kcal 20 Gr 34 Gr 44 Gr 9 Gr	6 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas (ecológico) con verduras » Estofado de pavo » Wok de pavo con verduras » Verdura tricolor (brócoli, zanahoria, patata) » Lechuga, tomate y maíz » Fruta 	Cal Prot H.C. Lip G. 995 Kcal 32 Gr 34 Gr 30 Gr 4 Gr	7 de octubre <p><i>"Jornada "flavours of the world"</i></p> <ul style="list-style-type: none"> » Tartiflette con espinacas (gratinado de patata y espinacas con salsa de queso) » Zürcher geschnetzeltes (ragout de ternera con championes) » Zanahoria en rodajas » Ensalada de dados de queso 	Cal Prot H.C. Lip G. 909 Kcal 20 Gr 35 Gr 43 Gr 10 Gr	8 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Espaguetis (ecológico) con verduras » Filete de abadejo al horno » Abadejo al horno con salsa romesco » Tomate asado con hierbas » Ensalada de lechuga, maíz, judía brote y zanahoria » Fruta 	Cal Prot H.C. Lip G. 897 Kcal 22 Gr 41 Gr 36 Gr 5 Gr
3	11 de octubre FESTIVO		12 de octubre FESTIVO		13 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Judías verdes rehogadas con pimentón » Hamburguesa 100% ternera a la plancha » Hamburguesa 100% ternera con cebolla pochada » Patata asada » Tomate aliñado » Fruta 	Cal Prot H.C. Lip G. 910 Kcal 14 Gr 25 Gr 59 Gr 17 Gr	14 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Alubias blancas estofadas » Atún en salsa de tomate » Tacos de atún a la vizcaína » Pisto » Ensalada mixta » Fruta 	Cal Prot H.C. Lip G. 1.179 Kcal 23 Gr 25 Gr 47 Gr 9 Gr	15 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Arroz con guisantes y jamón cocido » Revuelto murciano con huevo, calabacín y cebolla » Revuelto de champiñón » Coliflor » Ensalada con pesto » Fruta 	Cal Prot H.C. Lip G. 889 Kcal 15 Gr 40 Gr 44 Gr 9 Gr
4	18 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas (ecológico) con arroz integral » Bacalao con crema de setas » Bacalao con salsafina » Calabacín » Ensalada de espárragos » Yogur 	Cal Prot H.C. Lip G. 815 Kcal 30 Gr 31 Gr 36 Gr 8 Gr	19 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Crema de calabaza y zanahoria (ecológico) » Lomo de cerdo al horno » Lomo asado con pera y un punto de curry » Ensalada de couscous con verduras, tomate y olivas » Fruta 	Cal Prot H.C. Lip G. 1.320 Kcal 15 Gr 22 Gr 61 Gr 19 Gr	20 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Patatas guisadas con verduras » Pechuga de pollo a la plancha » Pechuga de pollo a la naranja » Menestra de verduras » Ensalada de pepino y menta » Fruta 	Cal Prot H.C. Lip G. 837 Kcal 29 Gr 30 Gr 38 Gr 8 Gr	21 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Fideua (ecológico) con verduras » Filete de merluza al horno » Boquerón andaluz con caponata de verduras » Tomate asado con hierbas » Lechuga y remolacha » Fruta 	Cal Prot H.C. Lip G. 968 Kcal 18 Gr 38 Gr 41 Gr 7 Gr	22 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, patata y zanahorias » Repollo, Ensalada de espinacas, tomate y manzana » Fruta 	Cal Prot H.C. Lip G. 774 Kcal 16 Gr 41 Gr 40 Gr 11 Gr
5	25 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Guisantes rehogados » Merluza en salsa verde » Dados de calamar a la marinera » Patatas vapor, ensalada de tomate » Yogur 	Cal Prot H.C. Lip G. 660 Kcal 28 Gr 31 Gr 38 Gr 7 Gr	26 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Alubias castellanas » Revuelto campero (jamón, chorizo, patata) » Revuelto con verdura salteada y soja » Alcachofas rehogadas » Lechuga y pepino » Fruta 	Cal Prot H.C. Lip G. 990 Kcal 19 Gr 30 Gr 46 Gr 10 Gr	27 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de verduras » Albóndigas a la napolitana » Albóndigas con setas variadas » Arroz blanco » Ensalada verde » Fruta 	Cal Prot H.C. Lip G. 1.057 Kcal 15 Gr 27 Gr 56 Gr 16 Gr	28 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Crema de calabacín (ecológico) » Salmón en salsa » Salmon al horno con hierbas y limón » Puré de patatas » Lechuga y maíz » Fruta 	Cal Prot H.C. Lip G. 880 Kcal 23 Gr 25 Gr 49 Gr 8 Gr	29 de octubre <p><i>Menú especial de Halloween</i></p> <ul style="list-style-type: none"> » Macarrones (ecológico) con salsa de calabaza y queso » Pollo a la americana » Bonito asado » Ensalada de col » Fruta 	Cal Prot H.C. Lip G. 951 Kcal 20 Gr 38 Gr 40 Gr 11 G

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mº Lombillo
Brains International School
Calle María Lombillo, 5 y 9,
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MENÚ

Mensual

OCTUBRE / 2021
RECOMENDACIÓN DE CENAS

- » Existen menús de celiacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	27 de septiembre	28 de septiembre	29 de septiembre	30 de septiembre	1 de octubre 4 de octubre » Ensaladilla de merluza y aguacate » Ensalada de maíz
2	5 de octubre » Brochetas de pollo, Calabacín y berenjena » Endivias con crema de queso	6 de octubre » Pescado azul al horno » Pancakes de patata y verduritas	7 de octubre » Salchichas vegetarianas, puré de patata y brócoli rehogado » Sopa de verduras		8 de octubre » Lacón asado con hierbas » Berenjenas asadas al parmesano y pomodoro
3	11 de octubre FESTIVO	12 de octubre FESTIVO	13 de octubre » Nuggets de pescado rebozados en cereales con salsa de yogur » Ensalada de col americana	14 de octubre » Quesadillas de pavo y maíz » Hummus de garbanzos y pipas con crudité	15 de octubre » Judías verdes boloñesa y arroz blanco » Ensalada multicolor
4	18 de octubre » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino y manzana	19 de octubre » Pescado azul al horno » Ensalada de arroz basmati y manzana	20 de octubre » Lacón asado con hierbas » Brócoli vapor	21 de octubre » Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso » Crema de hortalizas	22 de octubre » Merluza al vapor con aliño de soja, ajo y sésamo » Puré de patata
5	25 de octubre » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde	26 de octubre » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada	27 de octubre » Lomo asado con manzana » Rúcula y canónigos	28 de octubre » Pollo a la plancha » Ensalada de patata	29 de octubre » Guiso de pescado » Crudités de hortalizas

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mª Lombillo
Brains International School
Calle María Lombillo, 5 y 9,
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00

DINNER MENU

THE PUMPKIN

The pumpkin is a fruit (berry) which belongs to the Cucurbitaceae family. Watermelons, melons, cucumbers and courgettes, also belong to this family.



it might have different names, depending on the variety or the country (squash, butternut squash, gourd, etc.)

For a quality pumpkin, choose one which is firm, with an unbroken skin, and which still has its stalk or peduncle. If you want to freeze a pumpkin, it is better to do so after it has been cooked.

BENEFITS OF THE PUMPKIN



FOLATES



VITAMIN C



PROVITAMIN A



FIBRE
(MUCILAGE)



POTASSIUM

En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

For dinner, we can eat...

Raw green vegetables

Vegetables

Cereals or starches

Meat

Fish or egg

Fish

Lean meat or egg

Egg

Fish or lean meat

Fruit

Yogurt products or fruit

Yogurt products

Fruit





MONTHLY Menu

OCTOBER / 2021

INFANTS-PRIMARY

Food will be adapted to the needs of the students.

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	27th September		28th September		29th September		30th September		1st October	Cal 863 Kcal Prot 16 Gr H.C. 45 Gr Lip 37 Gr G. 6 Gr
2	4th October » Cream of chickpeas and vegetables soup (ecological) » Pork in tomato sauce » Courgette provençal » Lettuce and celery » Yoghurt	Cal 771 Kcal Prot 22 Gr H.C. 30 Gr Lip 45 Gr G. 10 Gr	5th October » Milanesa style rice » Baked fish » Roast pumpkin » Lettuce and olives » Fruit	Cal 816 Kcal Prot 15 Gr H.C. 41 Gr Lip 43 Gr G. 9 Gr	6th October » Lentils (ecological) with vegetables » Turkey ragu » Tricolor vegetables (broccoli, carrot and potato) » Lettuce, tomato and sweetcorn » Fruit	Cal 809 Kcal Prot 24 Gr H.C. 41 Gr Lip 30 Gr G. 4 Gr	7th October "Jornada "flavours of the world" » Tartiflette with spinach (potatoes and spinach au gratin with cheese sauce) » Zürcher geschnetzeltes (beef ragout with mushrooms) » Sliced carrots	Cal 909 Kcal Prot 20 Gr H.C. 35 Gr Lip 43 Gr G. 10 G	8th October » Organic spaghetti with vegetables » Baked fish fillet » Roasted tomato with herbs » Salad with lettuce, sweetcorn, mung beans and carrot » Fruit	Cal 733 Kcal Prot 17 Gr H.C. 50 Gr Lip 30 Gr G. 4 Gr
3	11th October HOLIDAY		12th October HOLIDAY		13th October » Green beans with olive oil and paprika » Grilled 100% beef burger » Roast potatoes » Tomato » Fruit	Cal 634 Kcal Prot 13 Gr H.C. 32 Gr Lip 52 Gr G. 13 Gr	14th October » Haricot beans stew » Tuna fish in tomato sauce » Ratatouille » Mixed salad » Fruit	Cal 843 Kcal Prot 22 Gr H.C. 34 Gr Lip 39 Gr G. 7 G	15th October » Rice with peas and cooked ham » Scrambled eggs with courgette, onion and potato » Cauliflower » Salad with pesto » Fruit	Cal 728 Kcal Prot 13 Gr H.C. 49 Gr Lip 37 Gr G. 7 G
4	18th October » Organic lentils with rice integral » Cod with cream of mushrooms » Courgette » Asparagus salad » Yoghurt	Cal 662 Kcal Prot 25 Gr H.C. 36 Gr Lip 35 Gr G. 9 Gr	19th October » Pumpkin and carrots cream (ecological) » Baked pork loin » Vegetable and couscous salad » Tomato and olives » Fruit	Cal 915 Kcal Prot 14 Gr H.C. 31 Gr Lip 53 Gr G. 15 Gr	20th October » Potatoes and vegetables stew » Grilled chicken breast » Mixed vegetables » Cucumber and mint salad » Fruit	Cal 609 Kcal Prot 22 Gr H.C. 40 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	21st October » Vegetable fideuà (ecological) » Baked hake fillet » Roasted tomato with herbs » Lettuce and beetroot » Fruit	Cal 649 Kcal Prot 16 Gr H.C. 49 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr	22nd October » Traditional spanish 'cocido' stew soup with pasta (ecological) » Chickpeas, meat, sausage, potato & carrots stew » Cabbage » Spinach salad with tomato and apple	Cal 774 Kcal Prot 16 Gr H.C. 41 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr
5	25th October » Peas with olive oil » Hake in green sauce » Steamed potatoes » Tomato salad » Yoghurt	Cal 504 Kcal Prot 23 Gr H.C. 34 Gr Lip 40 Gr G. 8 Gr	26th October » Castilian beans » Scrambled eggs (ham, chorizo, potato) » Swiss chard with olive oil » Lettuce and cucumber » Fruit	Cal 805 Kcal Prot 19 Gr H.C. 35 Gr Lip 41 Gr G. 9 Gr	27th October » Vegetables soup » Meatballs to "napolitan" » White rice » Green salad » Fruit	Cal 742 Kcal Prot 13 Gr H.C. 32 Gr Lip 53 Gr G. 14 Gr	28th October » Cream of organic courgette soup » Salmon in sauce » Mashed potatoes » Lettuce and sweetcorn » Fruit	Cal 624 Kcal Prot 19 Gr H.C. 35 Gr Lip 44 Gr G. 7 Gr	29th October Día de Halloween » Pasta (ecological) with pumpkin and cheese sauce » Americana style chicken » Roasted sweet potato » Coleslaw	Cal 951 Kcal Prot 20 Gr H.C. 38 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mº Lombillo
Brains International School
Calle María Lombillo, 5 y 9,
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MONTHLY Menu

OCTOBER / 2021

SECONDARY ED. - HIGH SCHOOL

Food will be adapted to the needs of the students.

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	27th September		28th September		29th September		30th September		1st October	
2	4th October » Cream of chickpeas and vegetables soup (ecological) » Pork in tomato sauce » Baked pork with leeks and carrots » Courgette provençal » Lettuce and celery » Yoghurt	Cal 931 Kcal Prot 26 Gr H.C. 25 Gr Lip 46 Gr G. 11 Gr	5th October » Milanesa style rice » Baked fish » Oven-cooked bream with tomato sauce, garlic and onions » Roast pumpkin » Lettuce and olives » Fruit	Cal 1.003 Kcal Prot 20 Gr H.C. 34 Gr Lip 44 Gr G. 9 Gr	6th October » Lentils (ecological) with vegetables » Turkey ragu » Turkey and vegetables wok » Tricolor vegetables (broccoli, carrot and potato) » Lettuce, tomato and sweetcorn » Fruit	Cal 995 Kcal Prot 32 Gr H.C. 34 Gr Lip 30 Gr G. 4 Gr	7th October "Jornada "flavours of the world" » Tartiflette with spinach (potatoes and spinach au gratin with cheese sauce) » Zürcher geschnetzeltes (beef ragout with mushrooms) » Sliced carrots » Diced cheese salad	Cal 909 Kcal Prot 20 Gr H.C. 35 Gr Lip 43 Gr G. 10 Gr	8th October » Organic spaghetti with vegetables » Baked fish fillet » Haddock with romesco sauce » Roasted tomato with herbs » Salad with lettuce, sweetcorn, mung beans and carrot » Fruit	Cal 897 Kcal Prot 22 Gr H.C. 41 Gr Lip 36 Gr G. 5 Gr
3	11th October HOLIDAY		12th October HOLIDAY		13th October » Green beans with olive oil and paprika » Grilled 100% beef burger » 100% Beef burger with poached onion » Roast potatoes » Tomato » Fruit	Cal 910 Kcal Prot 14 Gr H.C. 25 Gr Lip 59 Gr G. 17 Gr	14th October » Haricot beans stew » Tuna fish in tomato sauce » Vizcaina style tuna » Ratatouille » Mixed salad » Fruit	Cal 1.179 Kcal Prot 23 Gr H.C. 25 Gr Lip 47 Gr G. 9 Gr	15th October » Rice with peas and cooked ham » Scrambled eggs with courgette, onion and potato » Scrambled eggs with mushroom » Cauliflower » Salad with pesto » Fruit	Cal 889 Kcal Prot 15 Gr H.C. 40 Gr Lip 44 Gr G. 9 Gr
4	18th October » Organic lentils with rice integral » Cod with cream of mushrooms » Cod with ratatouille » Courgette » Asparagus salad » Yoghurt	Cal 815 Kcal Prot 30 Gr H.C. 31 Gr Lip 36 Gr G. 8 Gr	19th October » Pumpkin and carrots cream (ecological) » Baked pork loin » Roast pork loin with pear and curry » Vegetable and couscous salad » Tomato and olives » Fruit	Cal 1.320 Kcal Prot 15 Gr H.C. 22 Gr Lip 61 Gr G. 19 Gr	20th October » Potatoes and vegetables stew » Grilled chicken breast » Breast chicken with orange sauce » Mixed vegetables » Cucumber and mint salad » Fruit	Cal 837 Kcal Prot 29 Gr H.C. 30 Gr Lip 38 Gr G. 8 Gr	21st October » Vegetable fideuà (ecological) » Baked hake fillet » Andalusian style anchovy with vegetable "caponata" » Roasted tomato with herbs » Lettuce and beetroot » Fruit	Cal 968 Kcal Prot 18 Gr H.C. 38 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	22nd October » Traditional spanish "cocido" stew soup with pasta (ecological) » Chickpeas, meat, sausage, potato & carrots stew » Cabbage » Spinach salad with tomato and apple » Fruit	Cal 774 Kcal Prot 16 Gr H.C. 41 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr
5	25th October » Peas with olive oil » Hake in green sauce » Marinera style squids dice » Steamed potatoes » Tomato salad » Yoghurt	Cal 660 Kcal Prot 28 Gr H.C. 31 Gr Lip 38 Gr G. 7 Gr	26th October » Castilian beans » Scrambled eggs (ham, chorizo, potato) » Scrambled eggs with sautéed vegetables and soy » Swiss chard with olive oil » Lettuce and cucumber » Fruit	Cal 990 Kcal Prot 19 Gr H.C. 30 Gr Lip 46 Gr G. 10 Gr	27th October » Vegetables soup » Meatballs to "napolitan" » Meatballs with mushrooms » White rice » Green salad » Fruit	Cal 1.057 Kcal Prot 15 Gr H.C. 27 Gr Lip 56 Gr G. 16 Gr	28th October » Cream of organic courgette soup » Salmon in sauce » Baked salmon with herbs and lemon » Mashed potatoes » Lettuce and sweetcorn » Fruit	Cal 880 Kcal Prot 23 Gr H.C. 25 Gr Lip 49 Gr G. 8 Gr	29th October Día de Halloween » Pasta (ecological) with pumpkin and cheese sauce » Americana style chicken » Roasted sweet potato » Coleslaw » Fruit	Cal 951 Kcal Prot 20 Gr H.C. 38 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mº Lombillo
Brains International School
Calle María Lombillo, 5 y 9,
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MONTHLY Menu

OCTOBER / 2021

DINNER SUGGESTIONS

Food will be adapted to the needs of the students.

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1	27th September	28th September	29th September	30th September	1st October <ul style="list-style-type: none"> » Honey and orange oven-baked chicken wings » Cream of broccoli soup
2	4th October <ul style="list-style-type: none"> » Hake and avocado Russian salad » Sweet corn salad 	5th October <ul style="list-style-type: none"> » Chicken, courgette and aubergine salad » Endives with cream cheese 	6th October <ul style="list-style-type: none"> » Baked oily fish » Potato and vegetable pancakes 	7th October <ul style="list-style-type: none"> » Vegetarian sausages, mashed potato and sautéed broccoli » Clear vegetable soup 	8th October <ul style="list-style-type: none"> » Baked ham with herbs » Baked aubergines with Parmesan cheese and tomato
3	11th October HOLIDAY	12th October HOLIDAY	13th October <ul style="list-style-type: none"> » Cereal-battered fish nuggets with yoghurt sauce » Coleslaw salad 	14th October <ul style="list-style-type: none"> » Turkey and sweet corn "quesadillas" » Chickpea and sunflower seed hummus with crudités 	15th October <ul style="list-style-type: none"> » Green beans with bolognese sauce and white rice » Multicoloured salad
4	18th October <ul style="list-style-type: none"> » Roasted vegetable omelette » Cucumber and apple salad 	19th October <ul style="list-style-type: none"> » Baked oily fish » Basmati rice and apple salad 	20th October <ul style="list-style-type: none"> » Baked ham with herbs » Steamed broccoli 	21st October <ul style="list-style-type: none"> » Baked eggs with tomato, basil and cheese sauce » Cream of vegetable soup 	22nd October <ul style="list-style-type: none"> » Steamed hake with soya, garlic and sesame dressing » Mashed potato
5	25th October <ul style="list-style-type: none"> » Textured soya, veal and vegetable Salisbury steak » Green salad 	26th October <ul style="list-style-type: none"> » Fish and avocado "fajitas" » Carrots in a vinaigrette dressing 	27th October <ul style="list-style-type: none"> » Baked pork loin with apple » Rocket and lamb's lettuce 	28th October <ul style="list-style-type: none"> » Grilled chicken » Potato salad 	29th October <ul style="list-style-type: none"> » Fish stew » Vegetable crudités

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mª Lombillo
Brains International School
Calle María Lombillo, 5 y 9,
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00